

食品营养学课程教学改革探讨

宋华静, 李建凤 (商丘学院风景园林学院, 河南商丘 476000)

摘要 从优化教学内容、转变教学观念、改进教学方法 3 个方面, 探讨了食品营养学课程教学改革, 使学生更好地掌握这门课程, 提高学生的食品营养意识。

关键词 食品科学与工程; 食品营养; 营养意识

中图分类号 G 642.0 **文献标识码** A **文章编号** 0517-6611(2013)30-12240-01

食品营养学是食品专业特别是食品科学与工程专业的一个重要专业基础课程。作为工科专业学生不仅要求扎实的掌握理论知识, 还要将理论与实践相结合。因此, 须更新教学观念, 改进教学方法, 培养学生的学习兴趣, 使学生掌握食品营养学知识。

1 更新教学观念

“90 后”学生思维敏捷, 个性强, 好奇心强, 因此要转变传统教学观念, 不能一味地灌输书本知识或采取“满堂灌”的教学方式。要始终体现“学生是教学活动的主体”, 特别是在民办高校, 一定要体现学生的主体地位, 增加课堂的互动性, 提高课堂教学的效果。兴趣是最好的老师, 有了兴趣, 学生才有学习动力, 才能提出问题、分析问题和解决问题。因此, 转变教学观念显得尤为重要。

2 改进教学方法

2.1 传统教学与多媒体教学相结合 食品营养学课程知识繁琐, 如果沿用传统的教学模式难以调动学生的学习积极性和主动性, 缺乏课堂的生动性。多媒体的引入不仅可以提高学生的课堂学习兴趣, 便于知识的理解和掌握, 还可以扩大信息量, 提高教学质量。多媒体利用视、听、说向学生提供声、像、图、文等综合性刺激信息, 有利于学生注意力的集中和维持。同时, 精彩的多媒体课件也能激发学生的兴趣, 提高学生的主动性^[1]。因此作为教师想要提高课堂效果, 须注重多媒体教学与传统板书相结合。采用板书的方法列出本节课所讲框架, 并且标出重难点, 适当的加上副板书。这样学生通过板书对所授知识框架形成整体的把握, 再结合多媒体讲解具体知识内容, 加深学生对所授知识的理解。

2.2 运用 PBL 教学方法 以问题为基础的教学方法 (Problem-based learning, PBL), 是基于现实问题, 以学生为中心的教学模式, 在 20 世纪 60 年代由美国的神经病学教授 Barrows 首创, 目前已成为国际上较流行的一种教学方法^[2]。郭红辉等^[3]运用 PBL 教学模式在韶关学院英东食品科学与工程学院食品专业的学生进行了实验和探讨, 结果表明, 大部分学生愿意接受 PBL 教学法, 平时学习成绩较好的学生接受程度更高; PBL 教学法可以取得与传统教学法相当的期末考试成绩, 值得进一步推广。食品营养学课程中有很多需要记忆的知识点, 如果学生仅凭死记硬背难以取得理想的教学效果。

因此, 可以采取 PBL 的教学法, 使学生带着问题学习, 轻松掌握所学知识。

2.3 加大实践课时比例

2.3.1 跟踪调查营养素缺乏状况。 食品科学与工程专业的学生参与对全校师生维生素缺乏的医学普检, 对于已经查出营养素缺乏症的, 可以跟踪调查, 从而了解相应的缺乏症状, 及调整相应的饮食后的跟踪调查。通过参与调查, 可以加深学生对课堂知识的理解, 调动学习积极性。

2.3.2 食谱编制的训练及食谱评价。 根据书本上食谱编制的主要步骤, 及不同人群的饮食特点, 各选一类人群编写相应的食谱。这样不仅调动了学生的积极性, 还使学生轻松掌握了书本上的理论知识。对不同人群如糖尿病患者食谱的评价都是很好的练习。

2.3.3 零食中学习食品营养评价。 在讲完“食品营养评价”这一章后, 要求每位学生带一种零食, 在课堂上根据零食包装袋上营养标签对该食品进行营养评价。这样不仅使学生学到了“食品标签”知识, 也验证了食品营养评价的计算结果, 并使其学会在今后的饮食中做适当的调整。

2.3.4 考试模式的改革。 食品营养学课程传统的考试模式往往是平时成绩占 30%, 卷面成绩占 70%。为探索出一套更加成熟、合理评价学生能力考评办法, 将该课程的期末考试分为三大部分, 包括期末考试的卷面成绩 (50%)、课程实验成绩 (20%) 及课程实践 (30%)。针对学生对实验理解的程度及操作的熟练程度和态度、考勤对课程实验进行打分; 课程实践要求在指定时间内由学生独立完成并上交食品营养学实践应用的作品, 如 1 份完整的营养食谱、1 篇营养调查报告等。这样不仅调动了学生学习的主动性, 还锻炼了动手操作能力; 不仅开阔视野, 还锻炼思维, 使学生从以往纯粹的“被动应试”转变为“主动学习”, 又考查了学生综合运用知识解决实际问题的能力。

3 优化教学内容

3.1 融入营养师培训的重要理论和精华 随着人们逐步认识到营养和健康的重要性, 社会对营养师的需求是日渐趋升。而民办高校的特色就是培养实用型人才, 重点培养学生的动手能力和实践能力, 再加上社会上营养师奇缺, 在平时的教学中有选择地将营养师培训的精髓融合到理论和实践教学, 不仅大大提高了学生的学习积极性, 又锻炼了学生的实践能力, 从而扩大了学生的就业面。

作者简介 宋华静 (1983 -), 女, 河南商丘人, 讲师, 硕士, 从事农产品加工与贮藏方面的研究。

收稿日期 2013-09-19

(下转第 12250 页)

镇居民只是就近进行健身活动,42.5%的居民利用学校和乡镇企事业单位的场地进行锻炼。而现有的场地设施一般为水泥篮球场、乒乓球台等。另外,体育场地设施多属于各系统所有,如体育系统、教育系统或一些事业单位,这些部门在场地器材的管理上多采用封闭式管理的模式,其所属部门的场地设施几乎不对外开放,致使社会体育场地不足^[4]。虽然国家体育总局和国家教育局早就联合下发文件学校体育设施向居民开放,但考虑到安全因素、经济以及器材维护等方面的问题,大部分企事业单位和学校的体育场地器材却很少对外开放。

其次,最近几年,安徽省在全面推进落实城乡居民健身工程工作中做出不少成绩,但是我省关于城乡体育场地建设的相关政策法规的贯彻执行力度还不强,缺乏长远规划,城乡体育场地设施的短缺成为制约我省群众体育事业发展的原因之一。具体表现在经费单一,少有配套资金,安徽省城乡居民体育场地建设工程资金的来源主要有3方面:①政府的投资;②体育彩票公益基金划拨专款用于城乡健身工程的基础设施建设和维护各项活动的正常运转;③来自企业、单位以及个人的赞助。

2.2 我省城乡体育场地建设的改进建议

2.2.1 进一步完善体育场地政策法规,加强执行力度。

我省对体育场地投资规划、经营管理等方面制定了相关的政策法规,如将体育场地建设资金纳入本级财政预算、县级行政与乡镇基本场地建设规模、开放体育场地设施等。比如国家财政和地方财政联合专款专用,鼓励城乡体育场地的建设,对体育场地设施建设发展成效显著的乡镇在体育先进县的评选中给予一定的政策倾向等。

2.2.2 提出发展战略,制定发展目标,进行合理的规划。

新闻媒体要做好宣传、导向工作,转变思想观念,提高对体育锻炼及场地设施的重视程度;出台扶持政策吸引社会资本或个人参与投资,开辟多种经济成分的多种融资渠道,不断提高乡镇体育场地设施的规模水平;加强宏观调控,以城乡居民生活区域为中心进行规划配置,使体育场地设施与城乡建设结合起来、近期建设与远期规划结合起来,走持续发展的道路;建立覆盖城乡的公共体育财政体制。强化市场意识,依托社会,如果能吸引优秀企业的参与,强化联合协作,逐步创造出双赢互利的效果,更有客观的社会效益,实现城乡体育的企业化、市场化运作;从城乡居民的体育需求、健康角度出发,依据他们的身心发展特点,合理布局科学的设计、配置体育

场地器材设施。加大公共体育场地设施建设的投资力度,保证场地设施的利用效率,充分发挥场地资源的各种功能。

3 结语

通过调研分析,发现安徽省的城乡体育场地与其他省市相比差距很大,今后应加强城乡体育场地建设力度。

(1)体育场地设施建设在运行过程中受到经济发展水平的限制,同时它又是公共行政活动中的政府行为,需要纳入政府的行政事业发展规划。地方政府应在经济条件允许的情况下,集思广益,依据“人民体育人民办”的基本原则,多元化筹集体育健身工程资金,吸引地方优秀企业加入公共建设中来,建设亲民、便民、有当地特色的公共体育场地设施;在人口密集区,结合区域特点,加大设施建设的投入,合理规划健身路径和健身器材,场地人均使用率要能够满足居民的健身需求。

(2)加强体育场地的监督。目前,安徽省城乡体育场地的开放率普遍较低,特别是一些企事业单位和学校的场馆很少对外开放,当地政府有必要在这一块做好相关的配套管理和制度,组织专门的协调小组,由政府牵头,管理建设设施,学校或单位节假日期间体育场地设施向居民开放,消除安全方面的顾虑,城乡居民有了体育锻炼的场地设施,充分发挥有限场地资源的功效;同时通过场地的开放使用,满足乡镇居民体育健身、休闲娱乐的需要,真正地受惠于民。

(3)重点扶持劣势区域。在进行城乡体育场地设施建设的实施过程中,提供的不应该是单一的、标准化的体育健身工程。应以先进县市作为示范,召开现场观摩会,结合实际的人文地理环境,因地制宜、以点带面进行推广,建设与之相匹配的体育健身设施;政府加大对贫困地区的体育场地建设的投入,建设更为合理的设施布局。另外,先进县市和经济较为落后的县市结对,积极沟通交流,进行帮助扶持。

参考文献

- [1] 王维,王健.我国县域体育场地发展对策[J].体育文化导刊,2008(8):20-23.
- [2] 王维,孙岩,王健.我国县域体育场地建设现状及对策[J].体育学刊,2007(1):47-50.
- [3] 徐艳.安徽省农村体育发展动力机制的理性思考[J].安徽农业科学,2012(34):16970-16971.
- [4] 江亮.对我国社会体育场地设施的特点分析及对策研究[J].吉林体育学院学报,2005(4):37-38.
- [5] 周凤祥,索颖.伊犁农牧民体育健身工程建设的现状与对策[J].体育文化导刊,2012(6):106-108.
- [6] 潘仲友.我国乡镇体育发展问题与对策思考[J].科技视界,2013(7):190-191.

(上接第12240页)

3.2 及时更新自己的知识储备

作为一名食品专业教学工作者,应当时刻关注食品营养的最新动态,并及时反馈给学生,增加他们的信息储备。

4 结语

只有营养知识的广泛传播,才能获得社会营养意识的提高,从而提高全民的身心健康。因此作为学生是最好的传播者,教师是重要的播种者。因此,教师必须转变教学观念,改

进教学方法,提高科研能力,从而最大程度地提高教学质量。

参考文献

- [1] 胡益波,王志铮.高校课程考试改革初探[J].高教论坛,2005(5):72-74.
- [2] BARROWS H S. Problem-based, self-directed learning[J]. JAMA, 1983, 250(22):3077-3080.
- [3] 郭红辉,何丽君. PBL教学法在食品营养学教学中的应用[J].广西轻工工业,2011(3):122-123.
- [4] 宋慧,马利华,陈学红.食品专业综合训练课程教学改革与实践[J].宁夏农林科技,2011,52(10):108-109,111.